

**УТВЕРЖДЕНО
ЗАВЕДУЮЩИЙ МБДОУ
«СОВЕТСКИЙ ДЕТСКИЙ САД
№ 2 «БЕРЕЗКА»**

А. П. Комиссарова

«31» мая 2022г

**ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ В
«СОВЕТСКИЙ ДЕТСКИЙ САД № 2 «БЕРЕЗКА»**

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ В МБДОУ»СОВЕТСКИЙ ДЕТСКИЙ САД № 2 «БЕРЕЗКА» С 10,5-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ»

СРЕДНЕСУТОЧНАЯ ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИМЕРНОГО 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ В МБДОУ»СОВЕТСКИЙ ДЕТСКИЙ САД № 2 «БЕРЕЗКА» 10,5-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

Пояснительная записка

Настоящее «Примерное 10-дневное меню для организации питания детей от 1,5 до 3 лет в МБДОУ «Советский детский сад № 2 «Березка» с 10,5-часовым пребыванием» (далее – примерное меню) разработано в соответствии с Постановлением администрации Советского района Республики Крым № 26 от 28 января 2021 года, Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения". В основу разработки примерного меню положены представленные в Приложении 7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Среднесуточные наборы пищевой продукции для детей до 7-ми лет(в нетто г, мл на 1 ребёнка в сутки)»

При разработке примерного меню соблюдены возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами в соответствии с временем пребывания в детском саду- 10,5 часов. Предусмотрено использование 10-дневного меню. Реализация примерного меню обеспечивает строгое выполнение режима питания детей. В ДОУ с 10,5 -часовым пребыванием детей предусмотрено 4-разовое питание.

При отсутствии каких-либо продуктов разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов (приложение 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания.

В примерном меню использованы рекомендуемые объемы порций для детей разного возраста в соответствии СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Зимой и весной при отсутствии свежих овощей и фруктов рекомендуется включать в меню соки, свежемороженые овощи и фрукты при соблюдении сроков их реализации. Дополнительную витаминизацию следует проводить строго в соответствии с правилами, изложенными в СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Рекомендуется использовать йодированную поваренную соль.

В примерном меню не содержатся продукты, не рекомендованные для питания детей дошкольного возраста.

Примерное 10-дневное меню для организации питания детей от 1,5 до 3 лет в МБДОУ « Советский детский сад № 2 « Березка»

1 день (Понедельник)

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (ккал)	Вит. С, мг
Завтрак								
Макаронны отварные с сыром №206	150			9.29	10.01	22.71	218	0.14
Макаронны		43,75	43,75					
Масло сливочное		5	5					
Сыр		22	20					
Чай с лимоном № 393	150			0.07	0.01	7.10	29	1.42
Чай		0,44	0,44					
Сахар		7	7					
Лимон		4	3					
Второй завтрак								
Сок яблочный	180	180	180	0.9	-	18.18	76	3.6
Итого завтрак				10.26	10.02	47.99	323	5.16
Обед								
Борщ с картофелем №58	180			1.47	3.6	10.16	79.02	6.3
Свекла		37	28.8					
Морковь		11.3	9					
Лук		8,6	7.2					
Картофель		48.06	36					
Томатная паста		2,16	2,16					
Масло растительное		3.6	4					
Сахар		1,1	1,1					
Котлета рыбная №255	70			8.88	2.86	6.22	86.33	0.21
Филе минтая		56	52.5					
Хлеб пшеничный		12.8	12.8					
Молоко		17.5	17.5					
Масло сливочное		3.5	3.5					
Соус сметанный №354	15			0.21	0.75	0.88	11.11	0.006
Сметана		3,7	3,7					
Мука		1,13	1,13					
Капуста тушеная №336	110			2.27	3.56	10.36	82.6	18.8
Капуста		157.63	126.06					
Морковь		2.75	2.2					
Лук репчатый		5.3	4.4					
Сахар		3.3	3.3					
Масло растительное		3.9	3.9					
Мука		1.3	1.3					
Томатная паста		2.6	2.6					
Компот из свежих плодов №372	150			0.12	0.12	17.91	73.2	1.29
Яблоки		34,05	30					
Сахар		15	15					
Кислота лимонная		0,15	0,15					

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (ккал)	Вит. С, мг
Хлеб ржаной	32	32	32	2.11	0.38	10.69	55.68	-
итого за бед				15.06	11.27	56.22	387.94	26.6
Полдник								
Каша рисовая с маслом и сахаром №168	150			2.17	3.71	27.2	150.9	-
Рис		29	29					
Сахар		5	5					
Масло сливочное		5	5					
Ряженка №401	150			4.35	3.75	6.3	76	0.45
Хлеб пшеничный	20	20	20	1.58	0.2	9.66	47.3	-
итого за полдник				8.1	7.66	43.16	274.2	0.45
Итого за день				33.42	28.95	147.37	985.14	32.21

2 день (Вторник)

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (ккал)	Вит. С, мг
Завтрак								
Драчена №228	65			6.42	8.77	3.96	120	0.21
Яйца		66	48					
Молоко		15	15					
Мука		4	4					
Сметана		6	6					
Масло сливочное		3	3					
Масло сливочное		5	5					
Молоко кипяченое № 400	180			5.48	4.88	9.07	102	2.46
Молоко коровье		187,5	180					
Булочка аппетитная ГОСТ 24557-84	15	15	15	1,25	0,87	9.37	48.67	-
Хлеб пшеничный	20	20	20	1.58	0.2	9.66	47.3	-
Второй завтрак								
Банан	100	125	100	1.46	0.42	21.57	93.4	-
итого за завтрак								
				16.19	15.14	53.63	411.37	2.67
Обед								
Суп картофельный №77	180			1.68	2.03	11.98	72.9	8.6
Картофель		108	81					
Морковь		9	7.2					
Лук		8.6	7.2					
Масло растительное		1.8	1.8					
Птица тушеная № 301	80			9.015	7.63	3.18	117.5	0.46
Куры		118	104.5					
Соус сметанный №354	40							
Сметана		10	10					
Мука		3	3					
Картофель отварной №125	110			2.14	4.15	16.89	113.1	15.4
Картофель		147	110					
Масло сливочное		5	5					
Салат из белокочанной капусты №20	40			0.56	2.03	3.6	34.96	12.98
Капуста		39,44	31.56					
Морковь		5	4					
Масло растительное		2	2					
Сахар		2	2					
Кислота лимонная		0.12	0.12					

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (ккал)	Вит. С, мг
Компот из свежих плодов №372	150			0.12	0.12	17.91	73.2	1.29
Яблоки		34,05	30					
Сахар		15	15					
Кислота лимонная		0,15	0,15					
Хлеб ржаной	32	32	32	2.11	0.38	10.69	55.68	-
				15.63	16.34	64.25	467.34	38.73
итого за обед								
Полдник								
Пудинг рыбный запеченый №269	75			9.49	4.97	6.21	107	0.14
Филе минтая		54	51					
Хлеб пшеничный		8	8					
Яйцо		6.25	5					
Молоко		12	12					
Масло сливочное		3	3					
Соус №353 (для фарширования)	15							
Молоко		11.25	11.25					
Масло сливочное		1.95	1.95					
Мука		1.95	1.95					
Огурец свежий (нарезка)	40			0.28	-	0.51	3.3	-
Хлеб пшеничный	30	30	30	2.37	0.3	14.49	70.95	-
Чай с сахаром №393	150			0.04	0.01	6.99	28	-
Чай		0.44	0.44					
Сахар		7	7					
итого за полдник				12.18	5.28	28.2	209.25	0.14
итого за день				44	36.76	146.08	1087.96	41.54

3-й день (Среда)

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (ккал)	Витамин С, мг
Завтрак								
Каша из смеси круп с изюмом №177	150			7.81	8.16	30.59	227	0.89
Крупа гречневая		21	21					
и пшено		11	11					
Молоко		102	102					
Изюм		2.1	2					
Сахар		6	6					
Масло сливочное		6	6					
Яйца		11	8					
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0.3	14.49	70.95	-
Кофейный напиток с молоком № 395	150			2,34	2.0	10.63	70	0.98
Коф.напиток		2	2					
Сахар		7	7					
Молоко		75	75					
Печенье	30	30	30	2.1	5.4	20.1	138	-
Второй завтрак								
Яблоко свежее	80	80	80	0,24	-	8.16	32.4	7.27
итого за завтрак				14.86	15.86	83.97	538.35	9.14
Обед								
Борщ зеленый №65	180			2.62	4.13	9.49	85.5	17.8
Свекла		27.18	21.24					
Картофель		48.06	36					
Щавель		33.12	25.2					
Шпинат		37.02	25.2					
Лук репчатый		4.3	3.6					
Мука пшеничная		1.1	1.1					
Сахар		1.1	1.1					
Масло растительное		3.6	3.6					
Яйца		4.5	3.6					
Перец фаршированный №299	120			9.24	5.6	9.28	124	71.6
Перец сладкий		105	79					
Говядина (котлетное мясо)		68	50					
Крупа рисовая		6	6					
Лук репчатый		13	11					
Масло сливочное		3	3					
Сухари панировочные		2	2					

4 день (Четверг)

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (ккал)	Витамин С, мг
Завтрак								
Суп молочный с макаронами №94	200			5.75	5.21	18.84	145.2	0.91
Макароны		16	16					
Молоко		140	140					
Сахар		1,6	1,6					
Масло сливочное		2	2					
Хлеб пшеничный	20	20	20	1.58	0.2	9.66	47.3	-
Чай с молоком №394	150			2.65	2.33	11.31	77	1.19
Чай		0,44	0,44					
Сахар		7	7					
Молоко		92	90					
Второй завтрак								
Яблоко свежее	80	80	80	0,24	-	8.16	32.4	7.27
итого за завтрак				10.22	7.74	47.97	301.8	9.37
Обед								
Суп картофельный с бобовыми и гречками №81	180			3.95/2,48	3.78/0.316	11.75/15,21	97.02/73.64	4.19
Картофель		48	36					
Горох		14.6	14.4					
Морковь		11.5	9					
Лук		8,6	7.2					
Масло растительное		3.6	3.6					
Хлеб пшеничный		37,5	31,5					
Тефтели мясные №286	120 (60)			8.87	9.83	11.71	171	0.85
Говядина		52	38					
Молоко		12	12					
Хлеб пшеничный		8	8					
Лук репчатый		14	12					
Масло сливочное		2	2					
Мука пшеничная		4	4					
Масло сливочное		2	2					
Соус сметанный с луком №356	(60)							
Сметана		13,5	13.5					
Мука пшеничная		4,05	4,05					
Лук репчатый		14,28	12					
Масло сливочное		1,2	1,2					
Томатная паста		0,48	0,48					
Свекла, тушенная в белом соусе №339	100			1.47	3.2	9.77	73.8	1.15

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (ккал)	Витамин С, мг
Свекла		118.8	95					
Масло растительное		2.3	2.3					
Сахар		1.5	1.5					
Соус белый №347								
Бульон или вода		26.4	26.4					
Масло сливочное		1.2	1.2					
Мука пшеничная		1.2	1.2					
Лук репчатый		0.6	0.6					
Огурец свежий	40			0.28	-	0.51	3.27	-
Кисель из сока натурального №382	150			0.43	0.045	22.65	92.7	0.82
Сок		45	45					
Крахмал		7,5	7,5					
Сахар		18	18					
Хлеб ржаной	32	32	32	2.11	0.38	10.69	55.68	-
итого за обед				19.59	17.55	82.29	567.11	7.01
Полдник								
Пудинг рисовый №195	180			5.21	8.79	48.93	296	0.05
Крупа рисовая		36	36					
Молоко		60	60					
Сахар		11	11					
Яйца		18.5	15					
Масло сливочное		8	8					
Изюм		8	7.5					
Сухари		4	4					
Сметана		4	4					
Ванилин		0.01	0.01					
Соус молочный сладкий №351	15			0.29	0.68	1.99	15.22	0.048
Молоко		7,5	7,5					
Мука		0,67	0,67					
Масло сливочное		0,67	0,67					
Сахар		1,2	1,2					
Ванилин		0,0075	0,0075					
Кефир	150			4.35	3.75	6	75	1.05
итого за полдник				9.85	13.22	56.92	386.22	1.15
Итого за день				39.66	38.51	187.18	1255.13	17.53

5 день (Пятница)

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен.(ккал)	Витамин С, мг
Завтрак								
Запеканка из творога №237	80			14.21	9.68	14.7	202.4	0.19
Творог		75.04	73.6					
Мука		6.4	6.4					
сахар		6.4	6.4					
Яйца		4.4	3.2					
Масло сливочное		3.2	3.2					
Сухари		3.2	3.2					
Сметана		3.2	3.2					
Соус молочный сладкий №351	15			0.29	0.68	1.99	15.22	0.048
Молоко		7,5	7,5					
Мука		0,67	0,67					
Масло сливочное		0,67	0,67					
Сахар		1,2	1,2					
Ванилин		0,0075	0,0075					
Йогурт	150	150	150	4.35	3.75	25.05	151.35	-
Второй завтрак								
Яблоко свежее	80	80	80	0,24	-	8.16	32.4	7.27
итого за завтрак				19.09	14.11	49.9	401.37	7.51
Обед								
Борщ с капустой и картофелем №57	180			1.31	3.54	9.2	73.8	7.41
Свекла		36	28.8					
Картофель		19.3	14.4					
Капуста свежая		18	14.4					
Морковь		11.3	9					
Лук репчатый		8,6	7.2					
Томатная паста		2,2	2,2					
Масло растительное		3.6	3.6					
Сахар		1.8	1.8					
Бефстроганов №278	120			15.51	12.43	3.29	187	0.01
Говядина		132	97					
Соус №354								
Сметана		15	15					
Мука		4.5	4.5					
Картофель отварной №125	110			2.14	4.15	16.89	113.1	15.4
Картофель		147	110					
Масло сливочное		5	5					
Салат из белокочанной	40			0.56	2.03	3.6	34.96	12.98

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен.(ккал)	Витамин С, мг
капусты №20								
Капуста		39,44	31.56					
Морковь		5	4					
Масло растительное		2	2					
Сахар		2	2					
Кислота лимонная		0.12	0.12					
Компот из свежих плодов №372	150			0.12	0.12	17.91	73.2	1.29
Яблоки		34,05	30					
Сахар		15	15					
Кислота лимонная		0,15	0,15					
Хлеб ржаной	32	32	32	2.11	0.38	10.69	55.68	-
итого за обед				21.75	22.65	61.58	537.74	37.09
Полдник								
Рыба запеченная в омлете №249 (минтай)	70			12.02	3.18	2.25	82.25	0.28
Филе минтая		59.5	57.2					
Мука		2.3	2.3					
Яйцо		23,57	17.5					
Молоко		7	7					
Масло сливочное		2.3	2.3					
Помидор свежий (нарезка)	40	47.06	40	0.14	-	1.35	5.93	-
Хлеб пшеничный	20	20	20	1.58	0.2	9.66	47.3	-
Кофейный напиток с молоком № 395	150			2,34	2.0	10.63	70	0.98
Коф.напиток		2	2					
Сахар		7	7					
Молоко		75	75					
итого за полдник				16.08	5.38	23.89	205.48	1.26
Итого за день				56.92	42.14	135.37	1144.59	45.86

6 день (Понедельник)

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (ккал)	Витамин С, мг
Завтрак								
Каша вязкая гречневая №168	155			4.67	4.86	20.94	146	-
Крупа гречневая		37.5	37.5					
Масло сливочное		5	5					
Огурец свежий (нарезка)	40			0.28	-	0.51	3.3	-
Чай с сахаром №393	150			0.04	0.01	6.99	28	-
Чай		0.44	0.44					
Сахар		7	7					
Хлеб пшеничный	20	20	20	1.58	0.2	9.66	47.3	-
Второй завтрак								
Сок яблочный	180	180	180	0.9	-	18.18	76	3.6
итого за завтрак				7.47	5.07	56.28	300.6	3.6
Обед								
Борщ №56	180			1.16	3.48	7.9	67.5	7.59
Свекла		36	28.8					
Капуста свежая		27	21.6					
Морковь		11.34	9					
Лук репчатый		8.6	7.2					
Томатная паста		2.2	2.2					
Масло растительное		3.6	3.6					
Сахар		1.8	1.8					
Рыба, тушенная с овощами №247	120			11.48	5.77	3.3	111	2.94
Минтай филе		76.5	73.5					
Морковь		42	33					
Томатная паста		-	-					
Лук репчатый		16.5	13.5					
Масло растительное		6	6					
Картофель отварной №125	110			2.14	4.15	16.89	113.1	15.4
Картофель		147	110					
Масло сливочное		5	5					
Салат из свежих помидор с луком №14	40			0.45	3.71	1.89	31.64	8.17
Помидоры свежие		33.9	28.8					
Лук репчатый		11.5	9.68					
Масло растительное		2.4	2.4					

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (ккал)	Витамин С, мг
Кисель из сока натурального №382	150			0.43	0.045	22.65	92.7	0.82
Сок		45	45					
Крахмал		7.5	7.5					
Сахар		17.5	17.5					
Хлеб ржаной	32	32	32	2.11	0.38	10.69	55.68	-
Итого за обед				17.74	17.54	63.32	471.62	34.92
Полдник								
Каша вязкая пшениная с маслом и сахаром №168	150			4.00	4.56	27.49	166.87	-
Пшено		35	35					
Масло сливочное		5	5					
Сахар		6	6					
Хлеб пшеничный	20	20	20	1.58	0.2	9.66	47.3	-
Чай с сахаром №393	150			0.04	0.01	6.99	28	-
Чай		0.44	0.44					
Сахар		7	7					
итого за полдник				5.62	4.77	44.14	242.17	-
Итого за день				30.83	27.38	163.74	1014.39	38.52

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (ккал)	Витамин С, мг
Каша вязкая пшеничная №168	120			3.2	3.16	19.4	118.45	-
Крупа пшеничная		28.7	28.7					
Масло сливочное		5	5					
Салат из свежих помидоров и огурцов №15	40			0.39	2.46	1.49	29.68	6.7
Помидоры свежие		22.6	19.2					
Огурцы свежие		17.52	14					
Лук репчатый		6	4.8					
Масло растительное		2.4	2.4					
Компот из свежих плодов №372	150			0.12	0.12	17.91	73.2	1.29
Яблоки		34,05	30					
Сахар		15	15					
Кислота лимонная		0,15	0,15					
Хлеб ржаной	32	32	32	2.11	0.38	10.69	55.68	-
Итого за обед				20.11	18.28	68.38	519.6	16.4
Полдник								
Сдоба обыкновенная №466	60			4.66	2.83	31.38	169.2	-
Мука пшеничная		42.7	42.7					
Мука на подпыл		1.8	1.8					
Сахар		4.44	4.44					
Масло сливочное		1.33	1.33					
Масло сливочное для разделки		1.78	1.78					
Меланж (для смазки)		1.6	1.6					
Дрожжи сухие		0.17	0.17					
Молоко кипяченое № 400	180			5.48	4.88	9.07	102	2.46
Молоко коровье		187,5	180					
итого за полдник				10.14	7.71	40.45	271.2	2.46
Итого за день				45.86	48.3	174.04	1312.15	20.19

8 день (Среда)

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (ккал)	Витамин С, мг
Завтрак								
Суп молочный с макаронными изделиями №93	200			5.75	5.21	18.84	145.2	0.91
Макароны		16	16					
Молоко		140	140					
Сахар		1.6	1.6					
Масло сливочное		2	2					
Чай с молоком №394	150			2.65	2.33	11.31	77	1.19
Чай		0,44	0,44					
Сахар		7	7					
Молоко		92	90					
Хлеб пшеничный	20	20	20	1.58	0.2	9.66	47.3	-
Булочка аппетитная ГОСТ 24557-84	15	15	15	1,25	0,87	9.37	48.67	-
Второй завтрак								
Банан	100	125	100	1.46	0.42	21.57	93.4	-
итого за завтрак				12.69	8.16	70.75	411.57	1.09
Обед								
Борщ зеленый №65	180			2.62	4.13	9.49	85.5	17.8
Свекла		27.18	21.24					
Картофель		48.06	36					
Щавель		33.12	25.2					
Шпинат		37.02	25.2					
Лук репчатый		4.3	3.6					
Мука пшеничная		1.1	1.1					
Сахар		1.1	1.1					
Масло растительное		3.6	3.6					
Яйца		4.5	3.6					
Суфле из отварного мяса №279	60			11.6	8.94	13.07	179	-
Говядина		89	66					
Яйца		8.33	7					
Крупа рисовая		4	4					
Масло сливочное на смазку		3	3					
Рагу овощное №137	110			1.7	9.09	9.57	125.7	5.79
Картофель		45	33.6					
Морковь		21	15.8					
Лук		17.9	11.6					

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (ккал)	Витамин С, мг
Капуста свежая		14.7	10.5					
Масло растительное		4.2	4.2					
Соус сметанный №354	32							
Сметана		8	8					
Мука		2.4	2.4					
Тыква или		18	12.6					
Кабачки		19	12.6					
Огурец свежий	40			0.28	-	0.51	3.3	-
Сок яблочный	180	180	180	0.9	-	18.18	76	3.6
Хлеб ржаной	32	32	32	2.11	0.38	10.69	55.68	-
Хлеб пшеничный	20	20	20	1.58	0.2	9.66	47.3	-
итого за обед				20.79	22.74	71.17	572.48	27.19
Полдник								
Яблоки, запеченные с творогом №390	65			3.99	2.28	22.52	127	2.49
Яблоки свежие		61	54					
Фарш:								
Творог		18.3	18					
Яйца		5	4					
Сахар		7	7					
Соус молочный сладкий №351	15			0.29	0.68	1.99	15.22	0.048
Молоко		7,5	7,5					
Мука		0,67	0,67					
Масло сливочное		0,67	0,67					
Сахар		1,2	1,2					
Ванилин		0,0075	0,0075					
Кофейный напиток с молоком № 395	150			2,34	2.0	10.63	70	0.98
Коф.напиток		2	2					
Сахар		7	7					
Молоко		75	75					
итого за полдник				6.62	4.96	35.14	212.22	3.52
Итого за день				40.1	35.86	177.06	1196.27	31.8

9 день (Четверг)

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (ккал)	Витамин С, мг
Завтрак								
Запеканка из творога №237	100			17.76	12.10	18.37	253	0.24
Творог		93.8	92					
Мука		8	8					
сахар		8	8					
Яйца		5.5	4					
Масло сливочное		4	4					
Сухари		4	4					
Сметана		4	4					
Соус молочный сладкий №351	15			0.29	0.68	1.99	15.22	0.048
Молоко		7,5	7,5					
Мука		0,67	0,67					
Масло сливочное		0,67	0,67					
Сахар		1,2	1,2					
Ванилин		0,00075	0,00075					
Какао с молоком № 397	150			3.15	2.72	12.96	89	1.2
Какао порошок		2	2					
Сахар		8	8					
Молоко		92	92					
Печенье	15	15	15	1.05	2.7	10.05	69	-
Второй завтрак								
Яблоко свежее	50	50	50	0.15	-	5.1	20.25	4.5
итого за завтрак				22.4	18.2	43.37	446.47	6
Обед								
Суп картофельный с мясными фрикадельками №83	180			4.78	3.73	11.1	97.2	8.06
Картофель		95.9	72					
морковь		9	7.2					
Лук		8.6	7.2					
Масло растительное		1.8	1.8					
Томатная паста		-	-					
Фрикадельки мясные	20							
Мясо говядина		27.88	20.5					
Лук		2,14	1.8					
яйца		1.8	1.44					
Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом №281	60			7,05	7,91	5.83	123	0.07
Говядина (котлетное мясо)		57	42					
Молоко или вода		10	10					
Хлеб пшеничный		8	8					

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (ккал)	Витамин С, мг
Соус №352	22							
Молоко		11	11					
Масло сливочное		2,4	2,4					
Мука пшеничная		2,4	2,4					
Сыр		2.2	2.2					
Масло сливочное		4	4					
Капуста тушеная №336	110			2.27	3.56	10.36	82.6	18.8
Капуста		157.63	126.06					
Морковь		2.75	2.2					
Лук репчатый		5.3	4.4					
Сахар		3.3	3.3					
Масло растительное		3.9	3.9					
Мука		1.3	1.3					
Томатная паста		2.6	2.6					
Салат из свежих помидор с луком №14	40			0.45	3.71	1.89	31.64	8.17
Помидоры свежие		33.9	28.8					
Лук репчатый		11.5	9.68					
Масло растительное		2.4	2.4					
Компот из сухофруктов №376	150			0.33	0.015	20.83	84.75	0.3
Сухофрукты смесь		15	15					
Сахар		12	12					
Кислота лимонная		0.15	0.15					
Хлеб ржаной	32	32	32	2.11	0.38	10.69	55.68	-
Хлеб пшеничный	20	20	20	1.58	0.2	9.66	47.3	-
итого за обед				18.57	19.5	70.36	522.17	35.4
Полдник								
Каша молочная манная с изюмом №176	155			5.53	5.89	39.05	231	0.65
Молоко		75	75					
Крупа манная		29	29					
Сахар		4	4					
Изюм		19.1	19					
Масло сливочное		5	5					
Хлеб пшеничный	20	20	20	1.58	0.2	9.66	47.3	-
Молоко кипяченое	180			5.48	4.88	9.07	102	2.46
Молоко коровье		188	180					
итого за полдник				12.59	10.97	57.78	380.3	3.11
итого за день				53.56	48.67	171.51	1348.94	44.51

10 день (Пятница)

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (г)	Витамин С, мг
Завтрак								
Яйца вареные №213	1шт.			5.08	4.6	0.28	63	-
Яйца (в шт.)		1 (55г.)	40					
Каша вязкая гречневая №168	155			4.67	4.86	20.94	146	-
Крупа гречневая		37,5	37,5					
Масло сливочное		5	5					
Салат из свежих помидоров и огурцов №15	40			0.39	2.46	1.49	29.68	6.7
Помидоры свежие		22,6	19,2					
Огурцы свежие		17,52	14					
Лук репчатый		6	4,8					
Масло растительное		2,4	2,4					
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,95	-
Чай с сахаром №393	150			0,04	0,01	6,99	28	-
Чай		0,44	0,44					
Сахар		7	7					
Второй завтрак								
Яблоко свежее	50	50	50	0,15	-	5,1	20,25	4,5
итого з завтрак				12.7	12.23	49.29	357.88	11.2
Обед								
Суп картофельный с макаронными изделиями №82	180			1.94	2.04	12.34	75.5	5.9
Картофель		72	54					
Макароны		7,2	7,2					
Лук репчатый		8,6	7,2					
Морковь		9	7,2					
Масло растительное		1,8	1,8					
Жаркое по-домашнему №276	170			20.8	5.33	16.37	205	7.26
Говядина без кости		132	97					
Картофель		155	116					
Лук репчатый		12	10					
Масло сливочное		4	4					
Томатная паста		-	-					
Салат из свежих огурцов №13	40			0.3	2.43	0.95	26.92	3.8
Огурцы свежие		47,5	38					
Масло растительное		2,4	2,4					

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (г)	Витамин С, мг
Компот из сухофруктов №376	150			0.33	0.015	20.83	84.75	0.3
Сухофрукты смесь		15	15					
Сахар		12	12					
Кислота лимонная		0.15	0.15					
Хлеб ржаной	32	32	32	2.11	0.38	10.69	55.68	-
итого за обед				25.48	10.2	61.18	447.85	17.26
Полдник								
Сдоба обыкновенная №466	60			4.66	2.83	31.38	169.2	-
Мука пшеничная		42.7	42.7					
Мука на подпыл		1.8	1.8					
Сахар		4.44	4.44					
Масло сливочное		1.33	1.33					
Масло сливочное для разделки		1.78	1.78					
Меланж (для смазки)		1.6	1.6					
Дрожжи сухие		0.17	0.17					
Йогурт	150	150	150	4.35	3.75	25.05	151.35	-
итого за полдник				9.01	6.58	56.43	320.55	-
Итого за день				47.19	29.01	166.9	1126.28	28.46
Итого за весь период				448.07	393.87	1669.28	12050.02	453.7
Среднее значение за 10 дней				44.81	39.39	166.93	1205.00	45.37
Норма на 1 ребенка в день				33.6	37.6	162.4	1120	36

Среднесуточная пищевая ценность примерного 10-дневное меню для организации питания детей от 3 до 7 лет в МБДОУ « Советский детский сад № 2 « Березка» с 10,5-часовым пребыванием

Показатели	Единицы измерения	Количество
Энергетическая ценность	ккал	
Белок, всего	г	
Жир, всего	г	
НЖК	г	
МНЖК	г	
ПНЖК	г	
Холестерин	г	
Углеводы, всего	г	
Моно- и дисахара	г	
Крахмал	г	
Пищевые волокна	г	
Минеральные вещества		
Натрий, Na	мг	
Калий, K	мг	
Кальций, Ca	мг	
Магний, Mg	мг	
Фосфор, P	мг	
Железо, Fe	мг	
Витамины		
A	мг	
β-каротин	мг	
B1	мг	
B2	мг	
Ниацин	мг	
C	мг	
E	мг	
B6	мг	
B12	мкг	
Фолатин	мкг	
D	мкг	
Жирные кислоты C18:2,w-6	г	
Жирные кислоты C18:3,w-3	г	
Белки животные	г	
Белки растительные	г	
Жиры животные	г	
Жиры растительные	г	
По энергетической ценности		
Белок	%	
Жир	%	
Углеводы	%	